

Pasta alla Norma (mit Aubergine) – ein bisschen aufgepeppt



Naschkater

Seit wir neulich auf Kreta waren und einen köstlichen Auberginensalat (der eigentlich eine Paste bzw. ein Aufstrich ist) gegessen haben, sind wir wieder in Auberginen-Laune. Da nun endlich Sommer ist, gibt es ja auch wieder gute Auberginen und so nahm Naschkater neulich beim Einkauf eine mit. Der geplante Auberginenaufstrich entstand dann jedoch nicht und als die Frucht die ersten Runzeln bekam, erbarmte ich mich und kochte ein schnelles Mittagessen damit. Zwar kein griechisches Rezept, dafür aber einen italienischen Klassiker: Die Pasta alla Norma mit Auberginen-Tomatensoße. Natürlich habe ich sie ein bisschen aufgepeppt, denn mit frischen Kräutern und ein bisschen herzhafter Schärfe in Form von Harissa schmeckt jede Tomatensoße gleich noch mal so gut.



Natalikato

Das Gericht ist typisch für Sizilien, das im frühen 9.

Jahrhundert von den Arabern um viele Zutaten bereichert wurde. Sie brachten Zitrusfrüchte, Reis, Aprikosen, Datteln und vieles mehr auf die italienische Insel – und eben auch Auberginen. Diese interessante Info habe ich in meinem Buch „Sizilien“ von Phaidon gelesen, in dem inseltypische Rezepte und ganz viel Wissen über Produkte und Geschichte der sizilianischen Küche zu finden sind. Auch die Tomaten, die man wie kaum eine andere Zutat mit der italienischen Küche verbindet, kamen durch fremde Herrscher auf die Insel – nämlich erst im 15. Jahrhundert durch die Spanier, die sie neben Kürbis, Paprika und Kakao aus der neuen Welt mitbrachten.

Sizilien ist eine unglaublich fruchtbare Insel, auf der fast alles wächst. Dies macht die Küche so vielfältig und einzigartig.

Bisher war ich leider erst eine knappe Woche auf Sizilien und auch nur im Südosten. Irgendwann möchte ich die gesamte Insel umfahren und neben den vielfältigen Landschaften auch die traditionelle Küche besser kennen lernen.

Damit wir alle ein bisschen vom italienischen Süden träumen können, gibt es jetzt aber erst mal eine ordentliche Pasta! =)

Für 2 Personen

- 1 große Aubergine
- 4 EL Öl *
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 kleiner Zweig Thymian
- 1 TL Harissa-Paste
- Salz, Pfeffer
- 1 Mozzarella
- 250 g Spaghetti oder Spaghettini

* Wenn ich welches da habe, nehme ich gerne Öl von eingelegten

Paprikas, das gibt zusätzliches Aroma

Die Aubergine waschen, trocknen und in gleichmäßige, nicht zu kleine Würfel schneiden.

Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Den Mozzarella würfeln.

Das Öl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten, bis sie rundum etwas Farbe haben und weicher sind. Dann die Zwiebel, den Knoblauch und die Harissapaste dazu geben und ebenfalls anbraten. Mit den Dosentomaten ablöschen, die Kräuter zufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit reichlich Wasser aufstellen, die Pasta darin mit etwas Salz kochen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta mit Soße anrichten, auf Teller verteilen und Frühlingszwiebeln und Mozzarellawürfel darüber geben. Ohne den Käse ist das Gericht **vegan**.



Naschkatz

Ich hoffe, diese unkomplizierte Pasta schmeckt euch genauso

gut wie uns und verschafft euch ein bisschen Urlaubsgefühl,
bis euer Sommerurlaub gekommen ist! =)
Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Kiwi-Avocado-Nicecream (Werbung)



Habt ihr schon von dem riesengroßen Eis-Trend Nicecream gehört? Naschen geht jetzt auch im Sommer super gesund, nämlich mit der Zwei-Zutaten-Abkühlung. Gefrorenes Obst wird mit dem Hochleistungsstandmixer und etwas Pflanzendrink püriert und sofort kann losgeschleckt werden. Schon lange träume ich ja von einem Hochleistungsmixer, aber bisher habe ich mein Budget lieber für Reisen ausgegeben – ein

wirklich gutes Teil kostet ja definitiv so viel wie 2 Wochen Urlaub. Dann bekam ich die Möglichkeit, einen neuen Stabmixer für euch auszuprobieren: den [Braun Multiquick 9](#). Angeblich sollte man mit ihm problemlos Nicecream machen können. Sofort war ich Feuer und Flamme und nach den ersten Tests muss ich sagen: Der kleine hat Power (Ich brauchte nicht mal Flüssigkeit zum Pürieren)! Und er braucht wunderbar wenig Platz.

Selbst gemachtes Blitzeis aus natürlichen Zutaten schmeckt sooo gut und man muss kein schlechtes Gewissen wegen Unsummen von Kalorien haben – in Form von zu viel Zucker, Fett und wer weiß was noch in industriellem Eis steckt.



Wer
eine große Tiefkühltruhe hat, kann sich jetzt ganz wunderbar

den Sommer einfrieren – Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Pfirsiche, Melonen, ... So kann man das ganze Jahr frisches Eis aus frischem Obst selbst machen. Aber es geht genauso gut mit TK-Beeren oder gefrorenen Bananen – das ist sogar die ursprüngliche Nicecream (Banane und Pflanzendrink). Wenn man selbst Obst einfriert, sollte man es in nicht zu große Würfel schneiden und am besten auf einem Blech oder Brett ausbreiten und einfrieren. Sind die Würfel gefroren, kann man sie in eine Tüte oder Dose umpacken und dann portionsweise entnehmen und vor allem auch besser pürieren, wenn es keinen Fruchtklumpen bildet. Das ist mir beim ersten Test passiert.



Hat man erst mal sein gefrorenes Obst, geht es ganz schnell.

Früchte in eine Schüssel geben, pürieren, eventuell süßen oder würzen – fertig!

Mein erstes Eis in diesem Jahr ist inspiriert von dem schönen [Workshop](#), den ich neulich in Frankfurt besucht habe. Zusammen mit Adaeze von Naturally Good und Zespri Kiwi haben wir spannende Rezepte mit Kiwi gezaubert, die mir gezeigt haben, dass man mit Kiwi mehr machen kann als sie nur zu löffeln.

Für 2-4 Naschkatzen:

- 4 (gelbe) Kiwis, gewürfelt & gefroren
- 1 Avocado, gewürfelt & gefroren
- 1-2 EL Agavendicksaft/Ahornsirup
- 1 kleines Stück Bio-Zitronenschale
 - 1 EL Zitronensaft
 - ($\frac{1}{2}$ TL gemahlener Ingwer)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem MultiQuick 9 (oder in einem Hochleistungsmixer) zu einer cremigen Masse pürieren. Sofort genießen.



Zurzeit macht der Hochsommer der letzten Wochen ja eine kurze

Verschnaufpause und man kann mal wieder durchatmen. Kommt die Sonne aber durch, ist es gleich auch wieder schön warm – und somit perfekt für ein Eis. Und der richtige Hochsommer kommt sicher auch noch – ganz viel Naschkatzen-Eiszeit also. =)

Habt ein genussvolles Sommerwochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

♥ ♥

Der MQ9 wurde mir liebenswerterweise zur Verfügung gestellt, so dass ich Sommer- Eiskreationen für euch zaubern kann . Vielen Dank an dieser Stelle! ♥

Meine Meinung wurde dadurch in keinster Weise beeinflusst. Ich empfehle euch lieben Naschkatzen-Lesern nur Dinge die mich persönlich überzeugen. =)

♥ ♥

Asia-Nudelsalat mit Kiwi (vegan) und Bericht vom Bloggerworkshop in Frankfurt



Naschkatze

Letzt es Wochenende war ich – eine knappe Woche nach unserer Reise nach Kreta – ja schon wieder unterwegs. Kurz vor der Reise bekam ich eine Einladung zum Bloggerworkshop in Frankfurt zum Thema Clean Eating. Geleitet wurde er von Adaeze, die den Blog [Naturally Good](#) schreibt. Mit von der Partie war die Firma Zespri Kiwi, die durch Daniel von der Agentur [honeymilk Media](#) vertreten wurde.

Die Runde war klein geplant (es sollten etwa 12 Leute kommen), am Ende waren wir jedoch nur vier Blogger, denn viele sind einfach nicht erschienen – ohne jegliche Absage. Keine Ahnung, ob Höflichkeit und Respekt mittlerweile völlig out sind, aber ich fand das menschlich sehr enttäuschend und vor allem für die Veranstalter und mögliche Nachrücker, die vielleicht gerne gekommen wären, super schade!



Dabei waren wir eine tolle, sympathische Runde und hatten sehr viel Spaß! Wir trafen uns im Zwilling Store in der Frankfurter Innenstadt und Adaeze hatte großartige Rezepte mitgebracht, die wir zusammen zubereiteten. Am Ende hatten wir uns dann durch einen Kiwi-Spinat-Smoothie mit Avocado und Ingwer, ein Kiwi-Himbeer-Amaranth-Müsli, Asia-Kiwi-Sommerrollen mit Erdnuss-Limetten-Dipp, Scampi-Spieße mit Kiwi-Bananen-Curry-Dipp, Asia-Nudelsalat mit Gemüse und Kiwi sowie Kiwi-Joghurt-Schokoladen-Tartes gefuttert. Dazu gab es infused water mit Kiwi und Minze, das ich mit meinem neuen togo-Becher von zespri ab jetzt sicher häufiger machen werde.



Kiwis esse ich persönlich eher selten und wenn, dann in einem Obstsalat oder pur. Dass man so viel damit anstellen kann, hatte ich nicht erwartet und ich bin noch immer ganz begeistert von Adaezes kreativen Rezeptideen zum Thema Kiwi! Zukünftig werde ich diese Früchte sicher öfter mal in der Küche verwenden und ich habe mir vorgenommen, sie generell häufiger zu essen. Denn was wir zur Kiwi gelernt haben, fand ich sehr interessant.

Kiwis haben einen hohen Vitamin C-Gehalt, nämlich 3 Mal mehr als Orangen! Man kann seinen Tagesbedarf mit diesen Früchten also sehr einfach decken. Ihre Ballaststoffe sowie das Verdauungsenzym Actinidin unterstützen die Verdauung und Nährstoffe wie Folat, Kalium und Antioxidantien tun nicht nur dem Körper von Sportlern gut.

Wir erfuhren außerdem, dass Zespri seit langem Wert auf nachhaltige Produktion legt und alle Früchte im Prinzip Bioqualität haben. Die Kiwis werden nicht vorzeitig geerntet, sondern erst, wenn sie wirklich reif sind, weshalb die Kiwi-Saison eben nicht jedes Jahr zum gleichen Zeitpunkt beginnt.



Und da es so lecker war und ihr euch vielleicht (wie ich anfangs auch) nicht vorstellen könnt, wie herzhafte Gerichte mit Kiwi schmecken, gibt es für euch heute das Asia-Nudelsalat-Rezept von Adaeze. Traut euch, der Salat war einfach nur köstlich!

Für 2 Personen:

200 g Reisnudeln
 1 Paprika
 4 Kiwis (wir hatten gelbe)
 Frühlingszwiebeln
 1 EL Sesamöl
 2 EL Kokosöl
 Saft einer $\frac{1}{2}$ Limette
 200 g grüner Spargel
 1 rote Chili
 3 EL Sojasauce
 1 großes Stück Ingwer
 1 EL Ahornsirup
 Handvoll Erdnüsse (geröstete und gesalzene gehen auch)

Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und in Streifen schneiden. Grünen Spargel waschen und den unteren Teil schälen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und mit der Chili ganz fein würfeln.

Sesamöl, Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup zu einer Marinade verrühren.

Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abtropfen lassen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Chili zufügen und hell andünsten, dann Nudeln, Gemüse und Marinade zufügen und alles vermischen.

Den Salat noch einmal mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit Kiwis und gehackten Erdnüssen servieren.

Wer sich nun noch fragt, was Clean eating überhaupt ist, dem sei dieses Modewort noch kurz erklärt. Im Prinzip gibt es diese Ernährungsform nämlich schon immer, denn es ist eine natürliche, frische und bewusste Ernährung, ohne verarbeitete Lebensmittel oder Zusatzstoffe, möglichst frisch, regional und saisonal. Im Prinzip das, was ich (meistens) versuche umzusetzen, ohne dabei allzu verbissen zu sein. Bananen (ich liebe sie!) gibt es nun mal nicht regional, genauso wenig wie Kiwis. Als Genussmensch und Kind meiner globalisierten Zeit genieße ich die Vorzüge, die der internationale Handel mit leckeren Früchten und Produkten mit sich bringt. Allerdings sollte man meiner Meinung nach versuchen, zum Großteil regional und saisonal zu kaufen und die Produkte aus weiter Ferne mit nicht so toller Öko-Bilanz als etwas Besonderes zu sehen, das man bewusster und nicht ständig kauft und umso mehr genießt. =)

An dieser Stelle möchte ich noch einmal Adaeze, Daniel und Zespri für dieses schöne und leckere Event danken! Ich freue mich, neue Kollegen kennen gelernt zu haben. Ingrid von [Auchwas](#), Inga von [Kalinkas Blog](#), Mara von [Maras Wunderland](#) – es war schön euch zu treffen und hat großen Spaß gemacht, mit

euch zu kochen!

Ich wünsche euch einen schönen Feiertag und ein sonniges, genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Apfelkekse mit Mandeln und Zimt



Diese Kekse verbinde ich jetzt lustigerweise mit meiner Reise nach Kreta letzte Woche. Nein, sie sind keine kretische Spezialität und wir haben dort eher Baklava, Kataifi oder Loukoumi (puderzuckerige Würfel aus Wasser, Zucker und gelierter Stärke) genascht.

Aber diese Kekse kamen ständig in einem Roman vor, den ich im Urlaub gelesen habe. Wenn ich verreise lese ich gerne leichte und lustige Unterhaltung. Wenn dann am Ende eines humorvollen, zu Herzen gehenden Buches noch ein Rezept für köstliche Kekse wartet, ist es die perfekte Naschkatzen-Freizeit-Lektüre.



Auf Kreta habe ich erstaunlich viel gelesen, obwohl wir jeden Tag non-stop unterwegs waren und unglaublich viel gesehen haben. Allein bei einer Anreise mit Zug, Flugzeug und Bus lese ich

einen Roman, wenn er spannend ist. Macht zwei Bücher für die An- und Abreise. Da ich mich oft fest las, steckte ich auch tagsüber bei Päuschen, vor dem Schlafen oder im Bus meine Nase ins Buch. Ich bräuchte für 10 Tage also mindestens 4-5 Bücher, da wäre fast schon ein Koffer voll. Bei Reisen liebe ich also die Erfindung des E-Books, denn damit habe ich eine komplette Bibliothek dabei, bin auf der sicheren Seite und spare auch unterwegs Platz, denn der Reader passt in jede Handtasche. Auf Papierbücher will ich grundsätzlich aber nie verzichten. =)



Aber zurück zu den Keksen. Eine knappe Woche nach der Rückkehr bin ich schon wieder auf dem Sprung – es geht übers Wochenende nach Frankfurt, zwei Freundinnen treffen und einen Blogger-Workshop besuchen. Darüber werde ich euch sicher berichten. Das Thema lautet „Clean Eating“ in Verbindung mit Kiwi und ich bin sehr gespannt.

Da ich bei meiner [New York](#)-Reisebekanntschaft und mittlerweile Freundin Katrin übernachten darf, wollte ich natürlich auch eine Kleinigkeit mitbringen. Ich komme nicht gerne mit leeren Händen zu Besuch. Kekse passten zeitlich noch in meinen voll

gestopften Freitag. Gut mitnehmen lassen sie sich außerdem auch.

Hier sind sie also, die super simplen Apfelkekse aus meiner Ferienlektüre, die in einer halben Stunde fertig sind – und leider auch nicht viel länger leben...

Für ca. 20 Stück:

100 g weiche Butter

90 g brauner Zucker

2 Eier

250 g Mehl *

2 TL Backpulver

60 g gestiftete oder gehackte Mandeln

2 mittelgroße oder 1 sehr großer Apfel (fruchtig und leicht säuerlich)

Mark einer Vanilleschote

1 TL Zimt

1 Prise Salz

* Man kann auch 110 g Dinkelmehl und 110 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen) nehmen, dann schmecken die Kekse noch aromatischer. Wir mögen sie so sogar noch lieber! =)

Butter, Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver, Salz, Vanille und Zimt mischen und zur Eiermasse geben. Zu einem glatten Teig verrühren.

Äpfel schälen, in feine Stückchen schneiden und mit den Mandeln unter den Teig heben.

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Mit einem Esslöffel runde Haufen aufs Blech setzen. Ein wenig Abstand lassen, aber die Kekse laufen nicht wirklich auseinander. Die Haufen mit einem leicht feuchten Löffel möglichst glatt und etwas flach streichen. 10-15 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind. Abkühlen lassen oder auch lauwarm schon vernaschen.



Ich werde jetzt mal mein Köfferchen packen und dabei noch einen Keks knuspern...
Habt ein genussreiches Wochenende, ihr Lieben!

Rote Beete-Kartoffel-Suppe mit Meerrettich (vegan)



Vor dem Urlaub wurde bei uns systematisch der Kühlschrank leer gekocht. Inspiriert von meinen Suppen-Tagen neulich, habe ich eine rote Beete, Schmand und Kartoffeln zu einer Suppe verarbeitet, die ich schon lange mal ausprobieren wollte. Naschkater und ich lieben Meerrettich und haben uns angewöhnt, immer eine geschälte Stange der scharfen Wurzel im Tiefkühler zu haben. Natürlich geht irgendwann Aroma verloren, wenn sie lange gefroren ist, aber frischer und kräftiger als Meerrettich aus dem Glas ist er trotzdem. Beete und

Meerrettich passen super zusammen, also kam letzterer auch noch in die pinke Mahlzeit und gab ihr eine wunderbare frische, leicht scharfe Note.



Für 2-4 Portionen:

2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
1 große rote Beete
3-4 sehr große Kartoffeln
1 gr. Apfel
1 L Wasser
2 TL Gemüsebrühpulver
1 TL getr. Dill
2 gestr. TL gem. Kreuzkümmel
1 gestr. TL Salz
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebener Meerrettich *
2 EL Schmand/ vegane Sahne oder Frischkäse
2-3 TL frischer Zitronensaft

* *So viel, dass man eine leichte, angenehme Schärfe und das Aroma schmeckt. Ich habe 5 gehäufte TL genommen. Zur Not geht natürlich auch Meerrettich aus dem Glas, am besten ohne Sahne.*

Das Öl in einen großen Topf geben. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen und wie die rote Beete auch schälen und würfeln. Den Apfel waschen und in Achtel schneiden.

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, dann die Gewürze (außer das Salz und den Meerrettich) zugeben. Das Gemüse und den Apfel hinein geben und alles umrühren, dann mit Wasser aufgießen und bei milder Hitze gar köcheln lassen.

Den Meerrettich hinein reiben, Salz und Zitronensaft dazu geben und die Suppe cremig fein pürieren. Noch einmal abschmecken mit Pfeffer, Salz, Zitrone und Meerrettich.

Zum Servieren nach Belieben noch einen Klecks Schmand oben drauf geben.



Natürlich hoffe ich, dass nicht nur wir auf Kreta ordentlich Sonne und sommerliche Temperaturen hatten, sondern der Sommer jetzt auch in der Heimat keine Abstürze mehr erlebt und dann habt ihr vielleicht keine Lust auf eine heiße Suppe.

Aber wer sagt, dass Suppe immer brühend heiß sein muss? Eine lauwarme oder auch eine kühle Suppe kann es doch auch mal sein, man denke nur an die kalte spanische Gazpacho.

Farblich passt diese Suppe auf jeden Fall perfekt in den Frühling, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch fabelhafte und genussreiche Junitage!
Eure Judith